



5è PLAF: **PROPULSAR L'ACTITUD FLEXIBLE**

Rituals per a abans d'una *performance*

Escalfament P.L.A.F.:	3
Propulsar, Llançar, Apuntalar i Flotar	
5 moviments	5
Escalfament 4 espais	9
Sofro-base	11

6º PLAF: **PRÀCTIQUES LLIURES D'ART I FICCIÓ**

Exercicis que porten a una petita acció performativa final.

Quadrícula	15
Cadires	19
Altres mètodes de lectura	21
Composició instantània amb consignes	23
Crear una acció performativa amb consignes	25
Crea la teva recepta	27

PROPULSAR

L' ACTITUD

FLEXIBLE

RITUALS PER A ABANS D'UNA PERFORMANCE

Activacions suaus o intenses per a connectar cos, ment i espai. Afinar l'estat físic i emocional abans d'actuar.

En aquest bloc proposam un conjunt d'escalfaments que ens preparen físicament, mentalment i grupalment per a habitar l'espai escènic amb atenció, energia i disponibilitat. No són simples exercicis d'activació corporal: cada un treballa una dimensió concreta de la nostra presència escènica —la qualitat del moviment, la direccionalitat espacial, l'atenció a l'entorn o la desmecanització del gest— i ho fa des del joc, l'escolta i la connexió grupal.

L'objectiu no és només escalfar el cos, sinó també despertar la imaginació, el ritme, la memòria gestual, el vincle amb les altres i la disposició a crear.

ESCALFAMENT P.L.A.F.:

PROPULSAR, LLANÇAR, APUNTALAR I FLOTAR

Aquesta dinàmica és un escalfament físic guiat a través de qualitats de moviment. Ens ajuda a activar el cos, a escoltar el ritme, a diferenciar qualitats d'energia i a preparar el sistema nerviós per a una pràctica corporal atenta i viva.



Treballam amb quatre qualitats clares i contrastades: propulsar (saltar), llançar (sacsejar), apuntalar (tensar) i flotar (crear volum).

És important tenir cura de la progressió: començam d'una manera més explosiva i anam a poc a poc cap a una qualitat més aèria.

Ens guia la música, triada acuradament perquè marqui el pols de cada fase.

Per a grups ja iniciats o amb capacitat per a gestionar l'energia, la seqüència té una durada total de 7 minuts, en què cada qualitat dura 2 minuts (excepte la d'apuntalar, que dura 1 minut). Per a la resta, es pot reduir a la meitat, és a dir, que cada qualitat duri 1 minut (excepte apuntalar, que és de mig minut).

Abans de començar, explicam que treballarem quatre tipus d'energia molt diferents. Podem fer una prova breu sense música abans de començar, per a reconèixer com se sent cada qualitat.

Entre qualitat i qualitat, entre música i música, deixam alguns segons de silenci per a regular el pols, i feim tres respiracions profundes, inspiram pel nas, exhalam per la boca.

Quan posam la música, recordam quina qualitat treballam en cada moment i animam amb frases que acompanyen el pols. També podem mostrar amb el cos, si el necessitam.

1- Propulsar

(Posam música amb base rítmica potent, marcada. Com un batec constant)

Primer propulsam. Què significa propulsar? Saltar, com si alguna cosa dins el cos volgués

sortir cap amunt. Com si tenguéssim molles als peus. Salt sense deixar de mirar al voltant.

Puc saltar petit o gran. Puc saltar desplaçant-me o en un mateix lloc. Puc saltar amb els peus

junts, amb les cames obertes, de costat a costat... Explor de quantes maneres diferents puc

saltar, propulsar-me. És molt important regular la respiració, no m'esgot, administr la meva

energia. Propulsar-me sense alçar els peus de terra, doblegant els genolls, cap a dalt i cap a

baix, em connecten amb la vibració sense cansar-me tant. Empenc a terra amb els peus sense

aixecar-los. Els bots més grans i més ràpids m'ajuden a elevar la meva energia, però també

m'esgot més.

2- Llançar

(Música tribal o amb percussió solta. Lliure, caòtica, però amb pols)

Ara llançam. Deixam anar el cos com si fos una corda. Sacsam. Els braços, les cames, l'esquena, tot s'amolla. M'espols com si em llevàs aigua. No m'atur, no pens. Només llanç i m'amoll. No és fer bogeries, és deixar que el cos s'alliberi.

3- Apuntalar

(Música tensa, greu, amb pausa)

Ara premem. Com si tot el cos s'encongís. Es tensa. Premem els punys, la panxa, la cara.

Tot ben fort durant uns segons..., i després afluixam.

Inspiram i exhalam.

I una altra vegada. Com si fóssim una pedra que s'endureix, som pesades i dures, molt, molt dures..., i després ens ablanim.

Aguantam només la meitat del temps, perquè és molt intens!

4- Flotar

(Música atmosfèrica, suau, envolupant. Pot ser instrumental lenta o electrònica etèria)

I ara flotam. Com si l'aire ens portàs. Em moc lentament, suaument, àmpliament. El cos és un

núvol. El cos és fum. El cos s'expandeix. No hi ha pressa, no hi ha esforç. Em deix portar. Tot és

aire. Tot és cel. Tot és espai. No hi ha gravetat, pes el mateix que l'aire que m'envolta. Com es

mou el meu cos des d'aquesta qualitat? Els meus braços, les meves cames? Gaudesc d'aquesta

sensació d'ingravedesa, no bot, no corr, simplement sur, els meus peus floten sobre el terra i quan

se separen del terra no pesen, són lleugers i lents.

Podem tancar l'exercici aturant la música, ens asseim un moment i demanam: amb quin m'he sentit més bé? Quin em costa més? El meu cos canvia segons la música? I la meva emoció?

5 moviments

Aquest escalfament ens permet reconèixer les direccions fonamentals del moviment: amunt i avall, obrir i tancar, davant i darrere, de costat a costat i espiral.



Són els cinc moviments base. Tots els gestos del dia a dia, totes les accions possibles en una escena o en una dansa poden descompondre's en alguna d'aquestes direccions. Per això són tan importants.

Aquest exercici es fa en el lloc, sense desplaçar-se per l'espai. Els peus paral·lels i arrelats a terra, amb els genolls desbloquejats i el cos relaxat, obert a moure's. Podem guiar el grup mostrant el moviment o verbalitzant les instruccions. Repetim cada patró diverses vegades i jugam amb el ritme, la intensitat, la grandària i amb diferents parts del cos.

Ens col·locam dretes, amb els peus paral·lels, un poc separats, els genolls blans i el cos disponible. Ens mourem sense desplaçar-nos del lloc. Escoltam el cos. Ens deixam portar.

1- Amunt i avall

Com es mou el cos quan puja? I quan baixa?

Puc fer rebots petits, més ràpids, més lents, un poc més grans, més grans, aixec els peus de terra i torn a rebotar, amb els peus ben arrelats.

I si puig molt lentament? I si baix ràpidament? Ho provam.

També puc treballar només amb una part del cos: aixec els braços... i els deix caure.

Aixec les espatlles... i les relax. Aixec la mirada, el pit, els genolls, i els deix baixar.

Per exemple, riure és moure el pit amunt i avall, prov una riallada: Ha! ha! ha! Notam que el pit va amunt i avall?

També dir «sí» amb el cap és amunt i avall. Ho prov, «sí, amb el cap» i aquest «sí» es va fent més gran, contagia el pit, l'espatlla, els genolls i torn al rebot. Els braços estan solts, també van amunt i avall.

A poc a poc em vaig aturant, cada vegada el rebot és més petit, més petit, ja gairebé no es veu, s'atura. Però dins el meu cos sent encara el moviment, amunt i avall, com una petita vibració. Not tot el cos despert.

Inspir i exhal.

2- Obrir i tancar

Obr el pit, els braços, els dits, els ulls... i em recull. Com una flor que s'obri al sol i després es tanca.

Els genolls sempre flexionats i els peus en paral·lel. És el maluc i el pit que s'obrin i que es tanquen, i després els braços acompanyen.

Quan obr els braços, estan estesos cap amunt, els palmells oberts, la cara mira cap al cel.

Quan tanc els braços, es tanquen com en una postura de petxina, de protecció, els punys es tanquen, el cap mira el meu melic.

Cerc obrir més gran, l'extensió màxima: com és el més gran que puc obrir-me? Les cames s'obrin en forma de V, però segueixc amb els genolls semiflexionats, no els bloqueig. Sent que dels dits surten raigs de llum que il·luminen l'espai. Obr la boca.

Cerc tancar més petit, la contracció màxima: tanc les cames, tanc els braços, tanc els punys, m'encongesc, vaig cap avall, em faig una boleta.

Explor aquests dos llocs. Quan vaig d'allò més gran al més petit, intent que tot sigui progressiu, s'obri tot el cos alhora, com una flor, cap part no s'obri abans que l'altra. És un moviment que neix del maluc i s'expandeix a la resta del cos a través de la columna.

Obrim el nostre cos quan ens sorprenem, quan badallam, quan ens espantam. Tancam el nostre cos quan estam tristos o ens fa vergonya alguna cosa, quan plou i no tenim paraigua.

Què passa si ho faig ràpidament? Prov ritmes diferents: ara ràpidament, ara lentament. Ara gran, ara molt petit.

Inspir i exhal.

3- Endavant i endarrere

Aquí col·locam un peu un poc davant l'altre, com si volguéssim fer una passa. Però no caminam: només basculam el cos com un pèndol. El pes va endavant i després torna endarrere. Primer el cap s'avança, després el pit, el maluc..., i després tot torna endarrere. Com si bressolàssim un nadó, cap endavant i cap endarrere.

Ho fem més gran, agafam ritme: endavant i endarrere, endavant i endarrere...

Els braços estan solts, pengen cap avall i formen el pèndol perfecte per a aquest moviment: quan el meu pes es desplaça cap endarrere, els meus braços floten endavant, perquè no els dirigesc i sempre van una mica endarrere del moviment. Això m'ajuda a compensar el pes. Si no, em desequilibro i caic.

És com el moviment d'espolsar una tovallola o un llençol.

Si engrandesc el moviment, el peu que no té pes es pot aixecar: quan vaig cap endavant, el taló de darrere s'aixeca una miqueta; quan vaig cap endarrere, la punta del peu de davant s'aixeca una miqueta.

Explor aquest moviment gran, però tranquil, és un vaivé. Sembla que m'aixecaré de terra, però torn cap endarrere.

També ho feim quan estam assegudes i hem d'aixecar-nos: primer el cos se'n va cap endavant, se separa de la cadira, i després puja.

També ho feim quan tenim una idea i el cos vol sortir abans que la paraula: «Jo, jo ho sé!».

Jugam amb el ritme: què passa si el pèndol és molt lent? I si és ràpid però molt petit? Més petit encara, més encara, més i més..., ja gairebé és invisible, ja no es veu, però un vaivé interior continua latent.

Inspir i exhal.

4- De costat a costat

Obr una mica les cames, en V. Però amb els peus arrelats.

És un moviment com una balança. «Això o això altre?».

El cos se'n va cap a un costat... i després cap a l'altre. El pes es trasllada d'una cama a l'altra, els braços també, el cap s'inclina a un costat i a l'altre.

Vaig de costat a costat, amb una pulsació clara i constant, hi ha inèrcia.

Els braços estan solts, pengen cap avall i formen el pèndol perfecte per a aquest moviment: quan el meu pes es desplaça cap a un costat, els meus braços continuen a l'altre costat, perquè no els dirigesc, els deix lliures, i sempre van un poc per darrere del moviment. Això m'ajuda a compensar el pes. Si no, em desequilibro i caic.

I si ho faig en gran i ocup molt d'espai? Si engrandesc el moviment, el peu de l'altre costat es pot aixecar. Un poquet, sense caure.

Explor aquest moviment gran, però lleuger, sembla que esquiam en unes corbes.

I si el faig molt petit?

Com més petit sigui, puc notar com la columna vertebral forma una ondulació, com una S, quan el maluc va cap a un costat, el cap és a l'altre costat.

El faig més petit encara, més petit... Més i més petit... És invisible... M'atur... Sent el moviment latent de la meva columna?

Inspir i exhal.

5- Espiral

Gir des de la cintura, ara el pit i finalment la mirada. M'enrotll com un caragol i em desenrotll.

Gir en un sentit. Gir en l'altre.

Quantes espirals diferents pot fer el meu cos?

I si faig una espiral molt oberta, molt gran i lenta?

Quan giro a la dreta, el braç esquerre s'allarga cap endarrere, vull agafar una cosa que és lluny, el genoll esquerre es flexiona un poc i gira cap a la dreta. Quan giro a l'esquerra, el braç dret s'allarga cap endarrere, vull agafar una cosa que és lluny, el genoll dret es flexiona un poc i gira cap a l'esquerra.

Prov diverses vegades la torsió lenta i gran.

Ara accelera una mica. Agafa un ritme, una pulsació, els braços estan solts, relaxats, es mouen per inèrcia. Amoll tensions. Les cervicals i el coll estan relaxats, el coll gira a un costat i a l'altre. Provam diversos girs. Sense marejar-nos. Sentint la torsió a la columna, a les espatlles, al maluc. Deix que el cos trobi el seu ritme.

I si ho faig més petit? Molt petit, més petit. És com dir «no» amb el cap, però també amb el maluc.

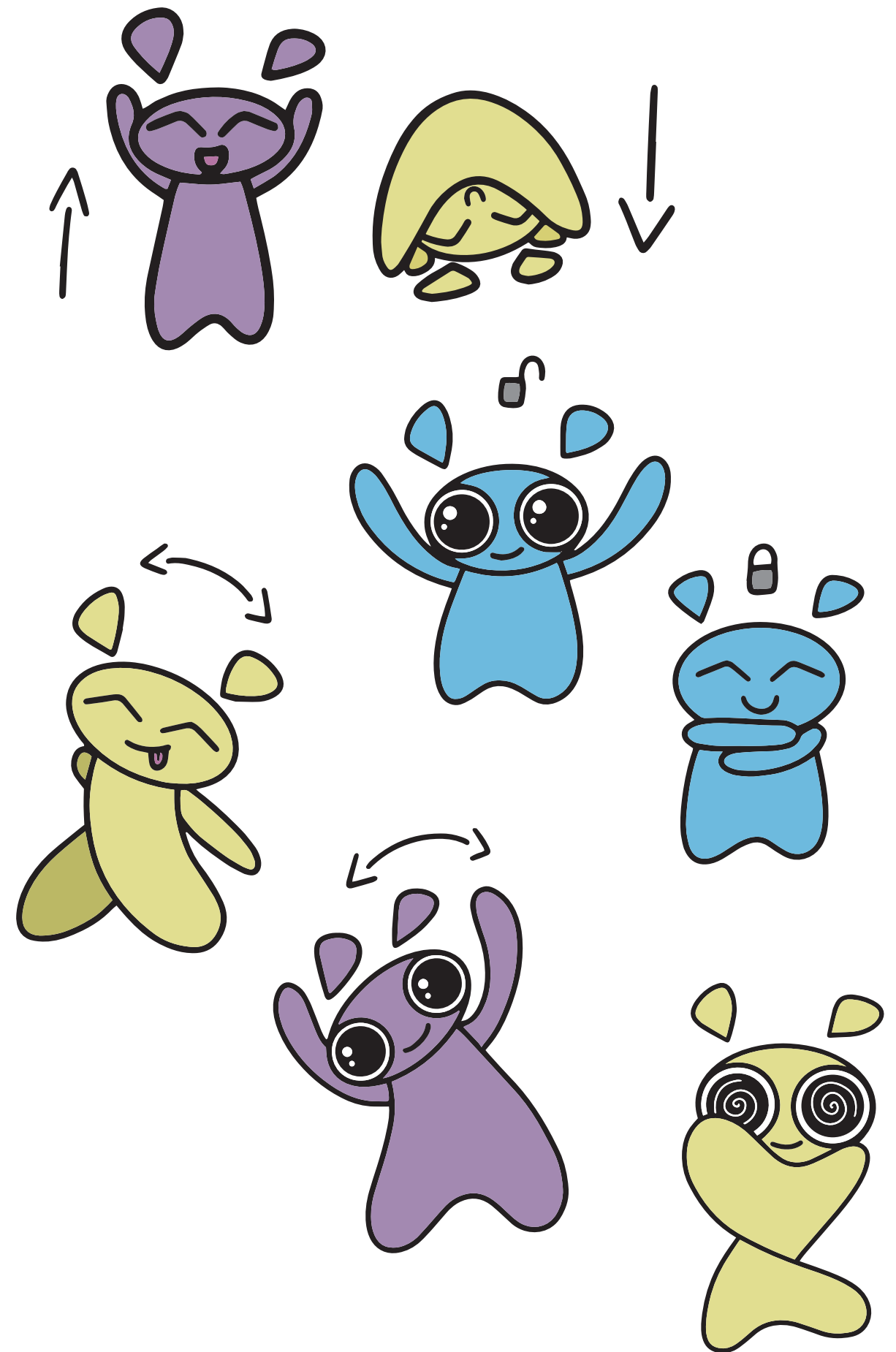
Ho faig més petit, gairebé invisible...

I ens aturam.

Respiram.

Escoltam com ha quedat el cos:

Quin moviment ha estat fàcil per a mi? Quin m'ha costat? Quina part del cos m'abellix moure més?



ESCALFAMENT 4 ESPAIS

Aquest escalfament és més lliure, menys conduït.
Es tracta d'un escalfament que té quatre fases, cada una dedicada a «escalfar un espai» diferent. Cada fase té la seva pròpia cançó associada: quan canvia la música, canvia la pauta d'escalfament.



Abans de començar:

Farem un escalfament dividit en quatre fases.
A cada fase escalfam un tipus d'espai diferent.
Cada fase té una cançó diferent.
Quan canvia la cançó, canviem també d'espai:

- Primera cançó** – Escalf l'espai dins meu.
- Segona cançó** – Escalf l'espai entre el meu cos i els altres cossos.
- Tercera cançó** – Escalf l'espai físic.
- Quarta cançó** – Pauta sorpresa, us la diré al moment.

Durant l'escalfament:

Per a començar, que cada persona trii una postura des de la qual vol començar (a terra, de grapes, dreta). Durant tot l'escalfament, imaginarem que hi ha un focus de llum a sobre nostre, com si estiguéssim davant d'un públic. Aquest focus imaginari estarà present tot el temps.
Recordau que és molt important regular la vostra energia, he de poder arribar a la pauta secreta. No cal esgotar-se al principi.

1- Escalf l'espai dins meu. És a dir, el meu cos. Les meves articulacions. L'espai entre les meves cames, entre una orella i una espatlla, cavitats, zones oblidades... El que cada una entengui per escalfar el seu interior. Escalf el meu cos. No fa falta seguir una seqüència. És lliure. M'escolt. Quines zones necessiten més atenció? On hi ha rigidesa o bloqueig? Puc ser petita o expansiva, lenta o vibrant.
És important regular l'energia, no ens hem d'esgotar a la primera fase, hem d'arribar a la darrera.

2- Escalf l'espai entre el meu cos i els altres cossos. L'espai que hi ha entre el meu cos i el de les meves companyes. No les toc, no hi interactuu directament, només escalf aquest «entre».

Puc escalfar el que tenc al davant, però també el que hi ha al darrere. Com escalf amb l'esquena? Com escalf l'espai entre els meus peus i els peus d'una altra companya? Apareix la mirada, el reconeixement de les altres. No hi ha contacte. Només consciència de l'«entre»: la distància, l'aire que ens separa, el que ens uneix.

Puc escalfar aquest espai amb la meva presència, amb un gest dirigit, amb una intenció. I si hi ha algú al darrere? I si escalf cap avall, cap als peus d'una altra persona? Què canvia si baix l'altura o la puig?

3- Escalf l'espai físic. El terra, l'aire, les parets, la llum, el sostre. Com escalf un espai que no és un cos? Com reacciona el meu cos a l'arquitectura, a l'ambient, a la temperatura? Em deix afectar pel lloc on som. El terra, la paret, la llum, l'ombra, els racons. Com escalf el sostre, si no puc tocar-lo? Com escalf un cantó? Com reacciona el meu cos a un espai que no està pensat per a moure's?

4- La consigna és silenci. Escalf la pausa.

La pausa no és aturar-se sense més ni més: té un inici, un final, una durada justa. Com acab una acció, deix un silenci, i pas al que ve després?

El cos segueix en escolta. En pausa, però disponible.

SOFRO-BASE

La tècnica ens ajudarà a tenir més consciència del nostre cos. En sentir el nostre cos, anirem desenvolupant la consciència de nosaltres mateixes. Per tant, és una tècnica que ens relaxarà per a poder obrir parts diferents del nostre cos, obrir l'energia i, com que tindrem consciència d'aquesta energia, podrem aconseguir un estat de pau, d'equilibri i de tranquil·litat, i sobretot una sensació de benestar.

El primer que farem és prendre consciència del nostre cos assegudes a la cadira, amb els peus ben col·locats a terra, l'esquena ben recolzada al respall de la cadira, les mans damunt les cuixes i amb una respiració lliure i tranquil·la. El que farem és anar passant per les diferents parts del nostre cos i de la consciència de la respiració. D'acord? Idò vengal, començam.

Amb els ulls tancats i amb una respiració lliure i tranquil·la prendrem consciència de la nostra cara i del nostre cap mentre es relaxen. Consciència de la forma de la cara, del front, dels ulls, de les parpelles, de les galtes i dels llavis. Consciència del nostre coll i del nostre clatell afliixant la musculatura. És una part del nostre cos molt important perquè uneix el cervell amb el nostre cos.

Consciència de les espatlles, dels braços, dels colzes, dels canells, del palmell de les mans i del palpís dels dits. Una sensació agradable a les mans.

Consciència de la forma de la nostra zona pectoral que es va relaxant i de tota la columna vertebral, des de dalt fins a baix, sense tensions.

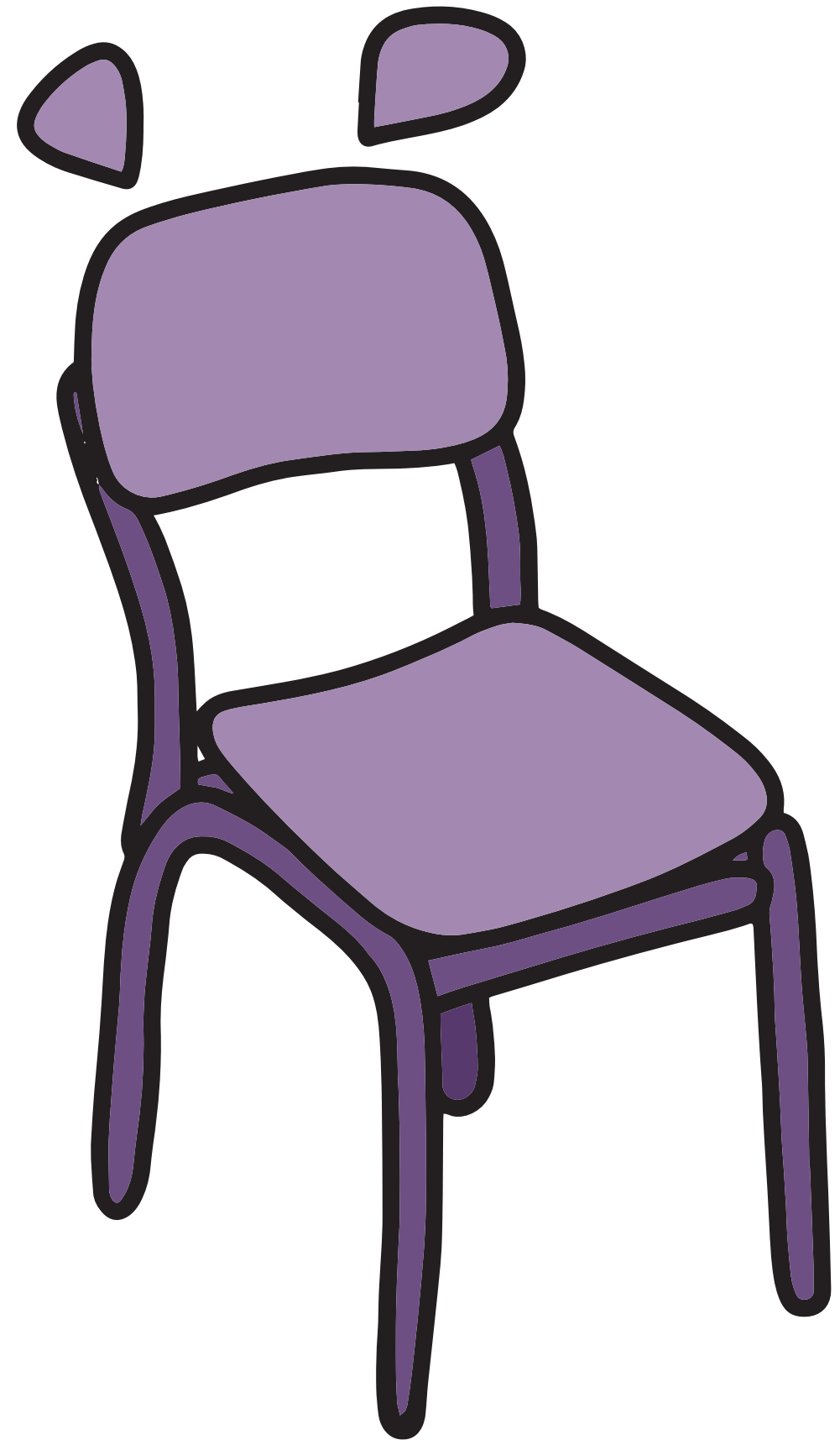
Consciència de la zona abdominal que en inspirar l'aire deixam que es dilati com un petit globus i en expulsar l'aire deixam que torni a la seva posició inicial. Inspiram de nou..., i expulsam l'aire. Inspiram..., i expulsam l'aire.

Consciència dels glutis, dels engonals, de les cuixes, dels genolls, del tou de la cama, de la planta dels peus, que es van relaxant.

Ara ja tenim més presència del nostre cos en la consciència. I amb aquesta pau, equilibri i tranquil·litat, aquesta sensació de benestar, abans d'acabar, activarem tres qualitats positives de la nostra personalitat: l'harmonia entre el nostre cos i la nostra ment. La confiança en nosaltres mateixes. I la capacitat d'il·lusió, il·lusió per les coses positives.

A poc a poc podem començar a moure una miqueta les mans, una miqueta els peus. Podem obrir els braços, expandir el cos, fer un badall i a poc a poc anam obrint, obrint els ulls. Molt bé.

Com ens sentim ara? Què ha canviat i com ens sentim en aquest moment?



P RÀCTIQUES L LIURES d'ART i FICCIO

EXERCICIS QUE PORTEN A UNA PETITA ACCIÓ PERFORMATIVA FINAL

Propostes que tanquen un procés: petites accions escèniques col·lectives, sense necessitat d'arribar a una «peça» tancada.

A continuació proposam una sèrie d'accions performatives senzilles, d'una durada molt breu que poden donar lloc a accions performatives més complexes si es treballen, es pauten o es combinen amb altres creacions. Són exemples que han funcionat amb anterioritat i que, en realitat, no són més que una recepta feta amb dinàmiques, adobades amb algunes consignes i ordenades de manera que generin una composició escènica amb un principi i un final.

QUADRÍCULA



Aquesta pràctica funciona molt bé després de la dinàmica de «Files», ja que serveix d'escalfament per a aquesta pràctica i, a més, aprofitam la cinta de pintor que ja tenim posada marcant l'espai estètic amb files.

El primer que feim és marcar l'espai estètic amb cinta de pintor i cream una quadrícula prou gran perquè a cada quadrat hi càpiga bé una persona i hi tengui una certa mobilitat. És a dir, ha d'haver-hi tants quadrats com persones, preferiblement algun més, i han de ser com a mínim d'un metre quadrat. Si ja tenim els quatre carrils de la dinàmica files, els dividirem en 6, 7 o 8, segons el nombre de persones per grup.

Començam fora de l'espai estètic i anam donant consignes.

Les consignes són acumulatives, és a dir, es dona la primera consigna, el grup l'executa, el grup troba un final (una pausa), i el grup surt de l'espai estètic i es col·loca com a l'inici. Es dona la primera consigna i la segona, el grup les executa l'una darrere l'altra, el grup troba un final (una pausa), i el grup surt de l'espai estètic i es col·loca com a l'inici. Es dona la primera, la segona i la tercera consigna..., i així successivament.

En aquesta pràctica és fonamental l'atenció, el ritme col·lectiu, hem de ser una unitat amb singularitats.

Consignes:

- 1- Des de fora triu un lloc, el meu lloc individual i propi. Entr a l'espai estètic i amb determinació em dirigesc al meu lloc. No pot haver-hi dues persones en un mateix lloc. Si hem coincidit amb algú, no passa res, una de les dues persones cedeix gustosament el seu lloc i tria un altre lloc, el seu lloc. A partir d'ara, aquest serà el meu lloc.

Quan cada persona té el seu lloc, es demana que surtin de l'espai. I que es repetesqui, segurament la segona vegada sortirà més net de moviment perquè cada persona ja sabrà on ha d'anar. Des de fora es repeteix la primera i la segona consigna abans de començar:

- 1- Entr a l'espai i amb determinació me'n vaig al meu lloc.
- 2- Plaaaaaffff!!!!

La mestra ha d'acompanyar aquest crit «Plaaaaaffff!!!!» amb un gest gran i contundent, per exemple: estirar els braços cap enrere amb un cop de peu fort a terra. Farà d'exemple perquè el crit ha de fer-se grupalment.

Només pot sonar un «Plaaaaaffff!!!!» conjunt: com m'organitz amb les companyes? Podem organitzar-nos sense necessitat de veure'ns?

Per a ajudar-nos, recordam el banc de peixos, les que estan davant la quadrícula són vistes per la resta.

Probablement s'haurà de repetir la consigna 1 i 2 un parell de vegades fins a aconseguir un crit coral. Es repeteix les vegades que sigui necessari, arribarà un moment en què es crearà una pulsació grupal i no farà falta mirar, emprar la paraula o els gestos.

Quan s'ha aconseguit un crit coral, es demana de nou que surtin de l'espai i es dona la primera, la segona i la tercera consigna:

- 1- Entr a l'espai i amb determinació me'n vaig al meu lloc.
- 2- «Plaaaaaffff!!!!».
- 3- Metà·lic. El que enteneu per metà·lic. Podeu fer una estàtua, un gest, un moviment... Però ha de tenir un principi i un final, i quan totes hagin acabat el seu «metà·lic», ordenadament sortim de l'espai.

A partir d'aquesta tercera, les consignes seran les de la dinàmica «Imatge de la paraula», és a dir, la mestra proposarà una paraula i l'alumnat, de manera individual i en el seu espai propi, haurà de posar una estàtua, un gest o un moviment a aquesta paraula.

En realitat, són paraules que es poden extreure de la baralla «Cartes de mons». O també es poden usar paraules més ajustades si ja es té un tema.

Per a les darreres consignes (8, 9 i 10) cercarem consignes que generen pauses coreogràfiques o desplaçaments.

Aquesta pràctica és ideal quan ja s'ha triat un tema per a treballar a la classe i amb dinàmiques anteriors («què em molesta de...», per exemple), ja es té una bateria de paraules i d'imatges (estàtues) treballades. És una manera senzilla de crear una coreografia conjunta.

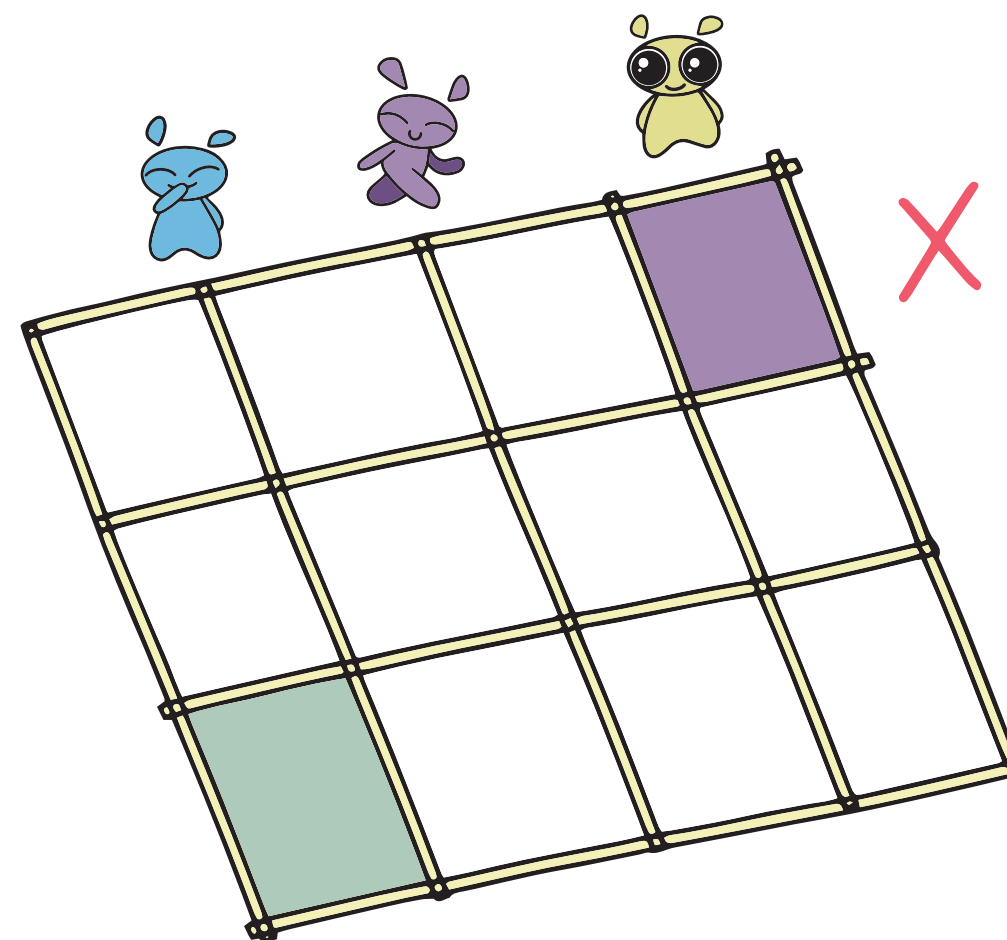
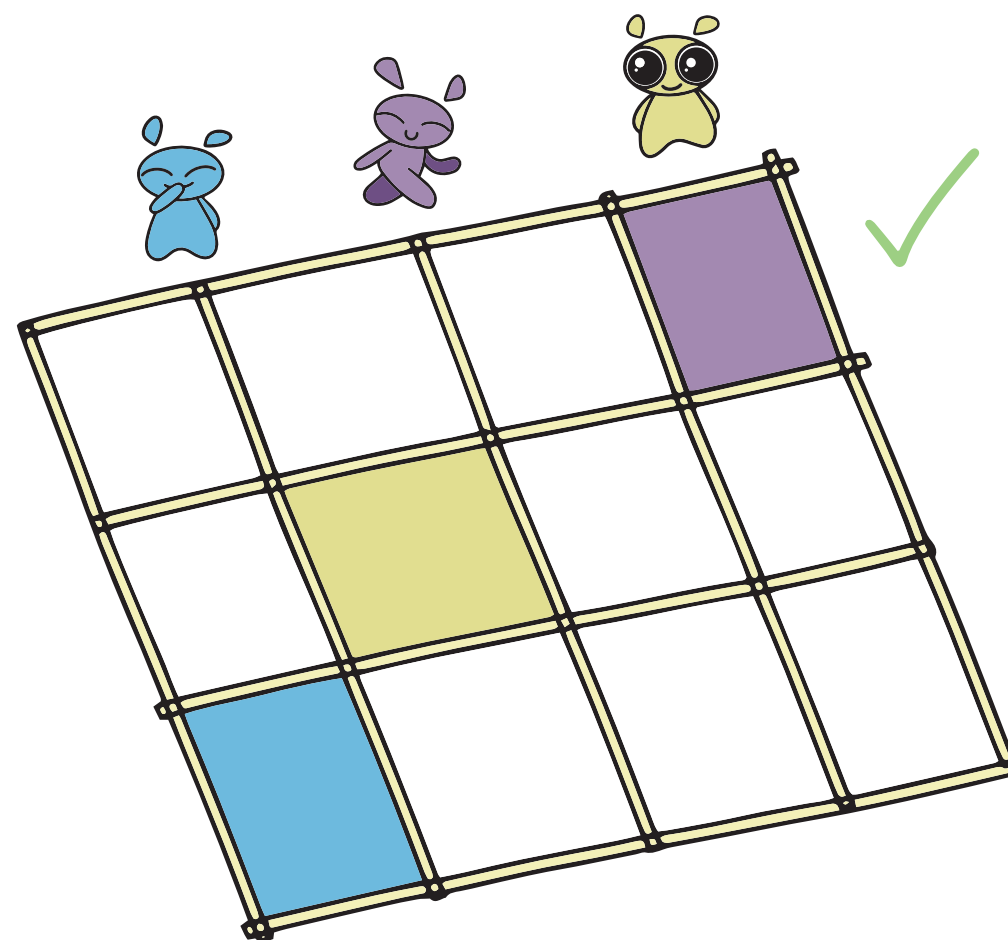
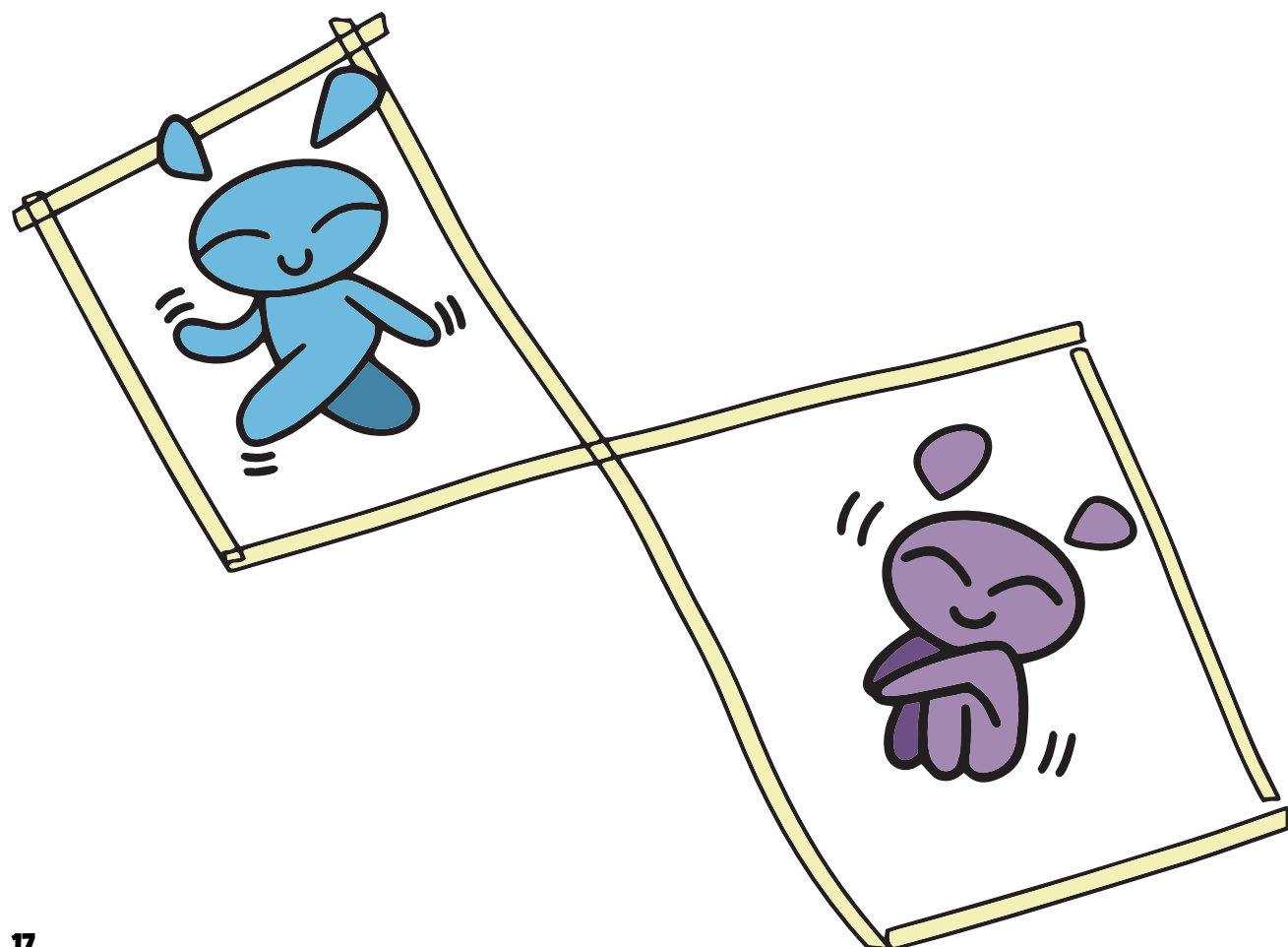
Totes les consignes:

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1- Entr a l'espai i amb determinació me'n vaig al meu lloc | 6- Bosc |
| 2- «Plaaaaaaffff!!!!» | 7- Foc |
| 3- Metà·lic | 8- Un gran silenci |
| 4- El fons de la mar | 9- Convida'm al teu espai |
| 5- L'infinit | 10- Canvii d'espai |

Quan ja s'ha donat la darrera consigna, es repeteix diverses vegades per a integrar-la i una última vegada sense les directrius de la mestra: som capaços de recordar totes les consignes i organitzar-nos grupalment?

També, com a ajuda, en comptes de donar les consignes fora de l'espai, es poden donar d'una en una, donam la consigna i l'alumnat l'executa, en donam una altra i l'executa. Però sempre de manera acumulativa, és a dir, no es donen dues consignes noves alhora.

Una vegada que el grup ha interioritzat la coreografia, s'hi pot afegir música i demanar que es repetesqui 2 o 3 vegades la seqüència i cercar un final col·lectiu.



CADIREs



Es distribueixen les cadires com en una aula. Si pot ser, només cadires, sense taules. Es fa un exercici previ d'exploració, totes alhora.

Consignes de l'exploració:

Sempre he de tenir contacte amb la cadira, pot ser el cul, un peu, un braç, la mà, el cap, però no em puc separar de la cadira.
Tampoc no puc agafar-la, moure-la ni desplaçar la cadira del lloc.
No puc desplaçar-me per la sala.
Es tracta d'explorar el punt fix, els límits i la pausa. Recordau la importància de la pausa.
A més, es pot jugar amb la bateria de recursos acumulats els dies anteriors: gestos quotidians, temàtiques, paraules (no text), sons...
Quantes maneres diferents tenc per a relacionar-me amb la cadira? De quantes maneres diferents puc seure? Quins moviments, gestos, postures m'agraden més? Puc encadenar aquests gestos o postures l'una darrere l'altra i trobar una partitura?
Trob «la meva partitura de cadira».

Un cop acabada l'exploració, es demana a tot el grup que surti de l'espai estètic. Aquesta pràctica és una rèplica de l'anterior, «Quadrícula», però amb cadires i altres consignes:

Des de fora es tria una cadira amb la mirada. Quan sent que tot el grup ha triat la seva cadira, entram conjuntament a l'espai i m'assec. Si coincideixen dues persones amb una cadira, una de les dues cedeix, observa, tria una altra cadira i s'hi dirigeix. Ningú no s'asseurà fins que tothom aconsegueixi una cadira disponible.

Consignes:

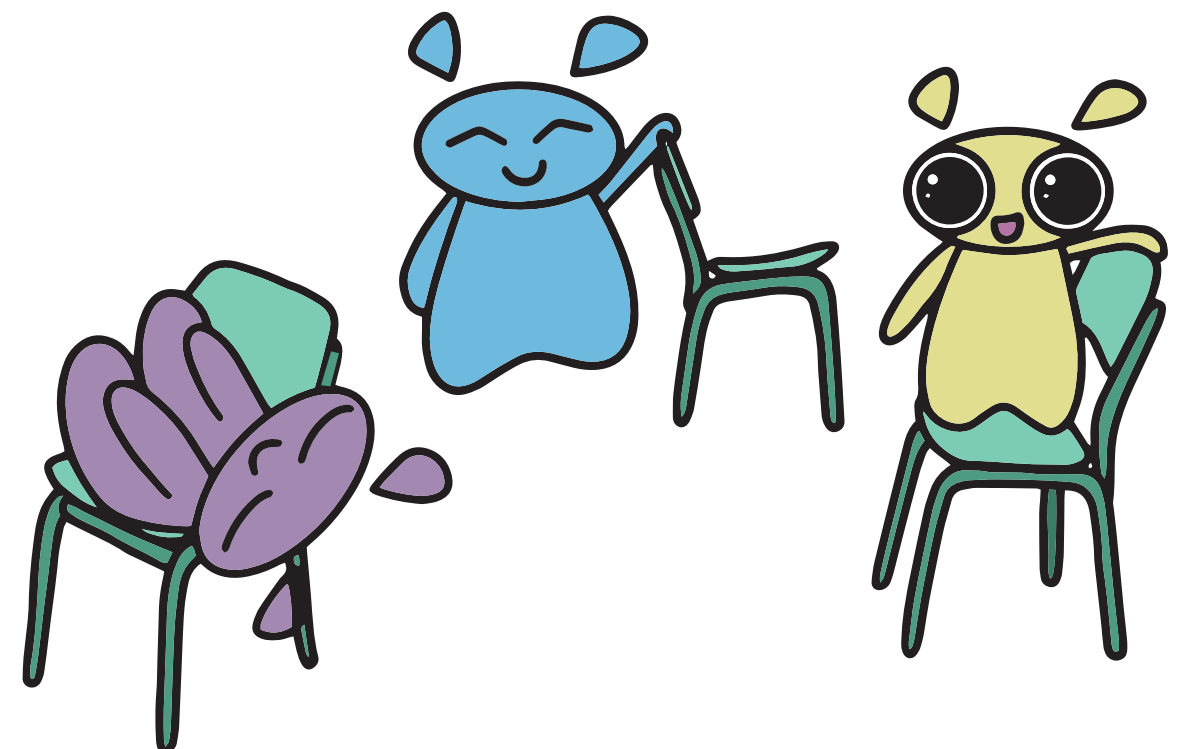
- Tothom fora de l'espai estètic.
- 1- Entr en l'espai estètic i trii un lloc (el meu espai).
 - 2- M'assec (totes alhora).
 - 1- La meva partitura de cadira.
 - 2- Captar algú (trii algú de la sala i la capt).
 - 3- Captar una altra persona diferent.
 - 4- Trii una altra cadira i em canviï d'espai.
 - 5- M'assec (totes alhora).
 - 6- Agaf la cadira.
 - 7- Banc de peixos amb cadira.
 - 8- Cerc un final.

Igual que la pràctica anterior, les consignes són acumulatives: es fa la primera consigna i el grup troba un final, surt de l'espai; es fa la primera consigna i la segona i el grup troba un final, surt de l'espai; i així successivament.
Per a grups amb atenció i escolta, es pot convidar perquè cada cop que surten de l'espai triin una cadira diferent, perquè sigui una experiència nova cada vegada.

En aquesta pràctica hi ha consignes més individuals (la meva partitura de cadira, per exemple) i altres que es fan com a cor. En aquestes darreres, és important no precipitar-se i esperar les altres.
Per exemple, quan ens asseim totes alhora (consigna 2 i 5) és convenient donar-se temps entre que arrib a la cadira, la toc i m'hi assec. En aquest lapse de temps, puc respirar i mirar les altres per a assegurar-me que totes estam col·locades i dretes al costat d'una cadira, és un moment en el qual podem aixecar la mirada cap a les altres, l'escena ho permet i ho agraeix, perquè respira. I llavors, quan totes estam col·locades, ens asseim alhora, com un cor.
També, quan passam de la consigna 3 (captar una altra persona diferent), a la consigna 4 (trii una altra cadira i em canviï d'espai), és probable que no totes ho facem amb la mateixa celeritat o que unes comencin a desplaçar-se abans que les altres. No passa res. L'escena permet que ens anem canviant de cadira com un cànon, les persones amb un ritme «més accelerat» ho faran primer, i les que el tinguin «més pausat» ho faran després. L'important és que quan veig que algú s'aixeca per a cercar una altra cadira diferent, la capt i faig el mateix. Això permet que una altra persona em vegi, em capti i faci el mateix, i es crearà un cànon i s'aconseguirà que totes ens hàgim col·locat al costat d'una altra cadira diferent. Ens miram i, llavors sí, ens asseim totes alhora.

Recordam la dinàmica per a treballar «La pausa, el silenci corporal». De la mateixa manera, aquesta pràctica ens convida a observar-nos: som de les persones que proposa? De les que espera? De les que sempre s'avança? Escolt el grup o vaig al meu ritme?

Quan ja s'ha donat l'última consigna, es repeteix diverses vegades per a integrar-ho i una darrera vegada sense les directrius de la mestra: som capaces de recordar totes les consignes i organitzar-nos grupalment sense paraules?



ALTRES MÈTODES DE LECTURA

Per a grups que tenen algun maneig de la lectoescriptura.

Exercici previ de creació de text:

- **Per parelles**, cada una li explica a l'altra una experiència sobre... (cal triar el tema). Pot ser una descripció fenomenològica, en primera persona i basada en l'experiència.
- **Cada participant** escriu un text poètic en primera persona de l'experiència que li ha contat la seva parella.

Coreografia:

S'expliquen totes les consignes abans de començar.

Es recalca que l'important és no interrompre la coreografia, estar atentes i amb obertura

- 1-** Estirades boca per amunt a terra formant una roda o un cercle i amb els caps més a prop i els peus enfora.
- 2-** Cada alumna llegeix el seu relat, en ordre, l'una darrere l'altra.
- 3-** Quan la roda de lectura ha acabat, la primera persona que ha llegit el text ara diu una paraula significativa del seu text o del dels altres. I en ordre la segueixen les altres, l'una darrere l'altra.

La mestra tria mentalment, o per escrit, 5 d'aquestes paraules.

- 4-** Quan la roda de paraules s'ha acabat, la primera persona s'aixeca i comença a caminar per l'espai sense trencar l'estat d'atenció. I, en ordre, la segueixen les altres, no em puc aixecar fins que l'anterior està dreta. És important que, una vegada dreta, vagi caminant per l'espai amb consciència de l'espai que ocup, no xoc, no faig cercles, ocup els buits, canviï direccions, canviï velocitats, quan em trob amb algú, la saludo amb la mirada. I tenc consciència que, potser, encara queden persones ajagudes, sense aixecar-se, no interromp.
- 5-** Quan totes ja caminen per l'espai, la mestra diu, a poc a poc, les 5 paraules triades més la paraula «silenci» i totes alhora fan «imatge de la paraula», amb estàtua, moviment *gif*, so.
- 6-** Se surt de l'espai estètic.

Quan s'explica la pràctica abans de començar, no fa falta que s'avanci que les paraules són les triades, per a mantenir el factor sorpresa. Simplement s'informa que quan caminin per l'espai es diran 6 paraules i hauran de fer «imatge de la paraula». També és important posar l'accent en el fet que, entre paraula i paraula, es torna a caminar per l'espai. Donant aire entre figura i figura.

Quan ja s'ha donat l'última consigna, es repeteix diverses vegades per a integrar-ho i una darrera vegada sense les directrius de la mestra: som capaces de recordar totes les consignes i organitzar-nos grupalment sense paraules?

Aquesta pràctica ens permet connectar amb el poder d'«altres maneres de fer». Llegir estirades boca per amunt com una manera de conquerir el terra, de proposar altres maneres de lectura «més performatives», d'habitar altres maneres d'escolta, en què el cos es troba sense tanta tensió.



COMPOSICIÓ INSTANTÀNIA AMB CONSIGNES:



El que defineix la composició instantània o la creació en acció és que no hi ha temps per a preparar-la.

És un tipus particular d'improvisació, però amb consciència escènica i criteris compositius clars.

No només es tracta de moure's o d'actuar lliurement, sinó de compondre en temps real, com si estiguéssim creant una obra en directe:

- Hi ha escolta de l'espai, del ritme, dels cossos, de les tensions, de les formes que apareixen.
- Es prenen decisions «en viu», però no a l'atzar: l'interpret pensa com un compositor, encara que actuï des del cos.
- És molt present en dansa contemporània, arts del moviment i en pràctiques performatives que treballen la presència i la mirada com a part de la composició.

Es marca l'espai estètic i per a ajudar es pot fer en grups, un grup acciona i la resta observa.

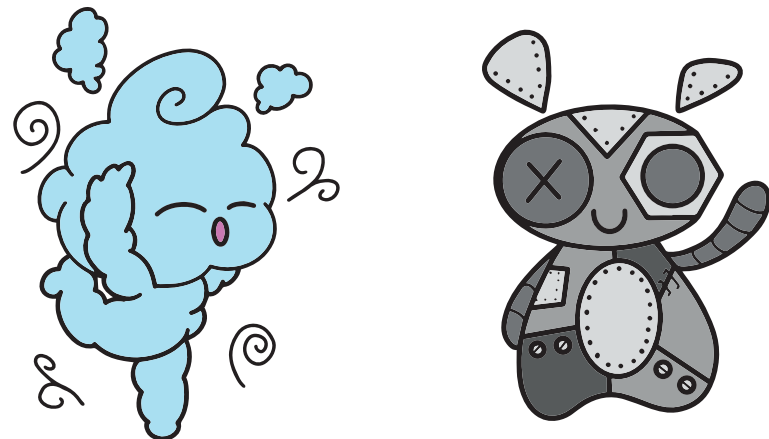
Es comença fora de l'espai estètic o a dins, però se cerca que sempre hi hagi un principi i un final. La música ajuda molt, però potser no volem acabar l'acció amb el final musical o la peça sonora dura massa per a l'acció. Com podem aconseguir un final sense organitzar-nos a través de la paraula? Es tracta d'estar atentes i mostrar un estat d'obertura. Per a això, anteriorment hauréu treballat el banc de peixos, els duos, els solos, els silencis grupals, etc.

Si el final costa d'aconseguir, la mestra sempre pot ajudar dient «anam cercant un final» o baixant a poc a poc la música. El final pot ser una immobilitat grupal o pot ser que a poc a poc vagin abandonant l'espai estètic.

Les consignes es donen abans de començar i per a això es pot utilitzar «la baralla de cartes».

Recordam que la baralla es compon de tres tipus de cartes diferents:

- **CARTES DE MONS**
- **CARTES DE REPTES COL·LECTIUS**
- **CARTES DE RECURSOS EN ESCENA**



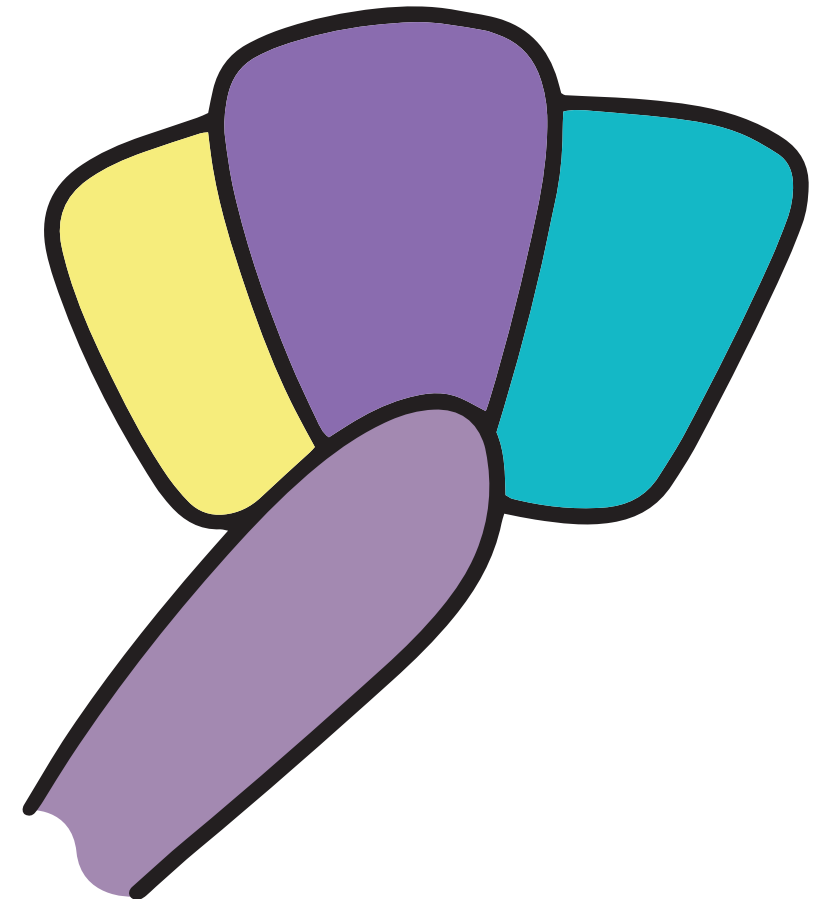
A cada grup se li entreguen de quatre a sis consignes:

- Una consigna de la «cartes de mons». Aquesta carta ens donarà el to, la qualitat de moviment o la temàtica i és inherent a la creació, és a dir, hi és tota l'estona.
- Una consigna de «cartes de reptes col·lectius». Aquesta carta serà un repte col·lectiu que ha de tenir lloc en algun moment de la creació. Per a grups amb més experiència o més escolta poden donar-se dues cartes de reptes col·lectius en lloc d'una.
- Dues o tres consignes de les «cartes de recursos en escena», també segons les capacitats del grup. Aquestes cartes ens aporten recursos que poden ser individuals i es poden fer en qualsevol moment.

Les consignes poden ser secretes per a les altres (que les hauran d'endevinar) o conegudes per tothom. També es poden distribuir objectes per l'espai per a ajudar a l'estimulació: pilotes, cordes, cadires...

Des de fora, la mestra pot anar guiant en directe per a ajudar que hi hagi màgia: les qui sou dins, us adonau que una companya ha proposat una immobilitat? O que algú proposa el gest quotidià?...

Aquesta pràctica és de les més obertes i serveix per a posar en funcionament tots els aprenentatges anteriors: l'atenció, la cohesió grupal, la connexió amb les altres..., si el meu ritme no va a compàs amb el grupal, no funciona.



CREAR UNA ACCIÓ PERFORMATIVA AMB CONSIGNES:



A diferència de l'anterior, aquí el grup té un temps limitat per a acordar quina acció vol dur a terme.

Es marca l'espai estètic i per a ajudar es pot fer en grups, un grup acciona i les altres observen.

Es comença fora de l'espai estètic o a dins, però se cerca que sempre hi hagi un principi i un final.

També es pot marcar un límit temporal: la creació, com mínim, ha de durar 2 minuts, per exemple. Aquesta consigna no és perquè la segueixin al peu de la lletra, ens serveix per a obrir-nos a la possibilitat de l'espai temporal, d'establir uns límits, que són de caràcter més sensorial i sensitiu que cronometrats.

Prèviament, cada grup pot disposar d'una llista de tots els recursos (consignes) que s'han anat treballant al llarg de les sessions. També es pot disposar d'un «tema» per a aconseguir que tota la classe es motivi.

Cada grup, a part, tria les consignes que vol treballar (banc de peixos, en un moment apareix un solo, gestos quotidians...), de manera que les altres no ho sàpiguin. És millor no abusar, començar amb 3 consignes i, si funciona, anar augmentant.

El temps per a «preparar» l'acció ha de ser limitat, ja que en la creació tendim a parlar i a parlar, sense posar-hi el cos. I realment és quan se li dona l'acció quan esdevé la màgia. Aquest temps per a acordar l'acció es desenvolupa més aviat com un esbós: volem contar això i passar per aquí, primer farem una cosa i després l'altra. Funciona bé donar deu minuts i, segons els grups, afegir-hi una pròrroga de cinc minuts més.

Cada grup mostra la seva creació performativa.

La resta haurà d'endevinar quines consignes ha triat el grup que mostra:

Quines consignes han quedat clares? Quines consignes no s'han dit i s'havien triat? Quines consignes s'han dit i no s'havien triat? Quins aspectes han funcionat? Què hi afegiríeu o creis que li aniria bé a la composició?

És important que el retorn tenguin aspectes positius i aspectes que cal millorar. Després, cada grup té un temps per a incorporar els retorns a la seva creació i es torna a mostrar.

Una variant del retorn que fan les altres al grup pot ser en forma de «text poètic o poema».

Després de cada mostra, les altres, i de manera individual, tenen cinc minuts per a crear un text poètic, un poema o una llista de la compra, de les sensacions i emocions que li ha transmès la pràctica. I s'entreguen al grup.

Això es fa amb cada grup, després de cada mostra. De manera que cada grup té una bateria de recursos textuais que pot utilitzar-se i incorporar-se a la segona volta, i enriquir així la mostra següent.

Aquesta pràctica ajuda a veure que en pocs minuts es pot crear alguna cosa valuosa, quan posam a disposició de la creació alguns dels recursos i aprenentatges adquirits. A més, ajuda a prendre consciència del valor de la coavaluació en l'aprenentatge cooperatiu, els retorns de les companyes com un recurs més.



CREA LA TEVA RECEPTA

Aquesta creació és per a la mestra:

Després d'haver explorat múltiples propostes, t'animam a crear la teva recepta performativa. No fa falta tenir tots els ingredients exactes ni seguir les instruccions al peu de la lletra. N'hi ha prou a mesclar el que ja tenim entre mans: objectes, caminades, cartes que disparen la imaginació, estàtues, màquines, trajectòries, gestos quotidians, mirades, pauses...

Pensa:

Què vull activar en el grup?

Què vull expressar, transformar, imaginar?

Quines combinacions puc provar avui i quines altres em guard per a un altre dia?

Com tota bona recepta, pot ser breu o extensa, dolça o picant, amb un toc d'humor o un pessic de crítica. L'important és que tengui gust de present, que impliqui el grup, que deixi una empremta (encara que sigui petita) i que es cuini a foc viu.

Improvisa, transforma, comparteix! I si alguna cosa no agrada, torna-ho a mesclar!
Perquè el que és performatiu, com el joc, no es tanca: s'expandeix.
Plaaaaaaafffff!



PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugada i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinació del Node Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinació del Node Territorial

Àrea d’Educació d’Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

Coordinació i col·laboració en el Programa
“L’Art a l’Escola - PLANEA”

Conselleria d’Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d’Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Cap del Servei d’Innovació Educativa

RECURS EDUCATIU

Disseny pedagògic, metodològic i textual:

Manuela Acereda Cobo - La lioparda
Leo Alburquerque Tudela - La lioparda

Disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducció al valencià:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d’Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducció al balear:

Àngels Álvarez Garí

Impressió i Enquadernació:

Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundación Daniel y Nina Carasso i que s’articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).

Els continguts d’aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint la llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma
2025

© de la present edició, Fundació Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma i
Consorci deMuseus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de les obres, els autors
© dels textos, els autors

ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6





GENERALITAT
VALENCIANA

CONSORCI
DE MUSEUS
DE LA
COMUNITAT
VALENCIANA



Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ESBALUARD
MUSEU



Conselleria d'Educació
i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa

